- # Conheça 10 Suplementos para ganhar Massa Muscular
- **Tatiana Zanin**
- **Nutricionista**

- **Os suplementos para ganhar massa muscular como o WheyProtein e o Femme, são indicados para potencializar os resultados da academia, conferindo um corpo mais firme e bem torneado. Eles podem, inclusive, serem utilizados para quem quer engordar sem ganhar barriga.**
- **No entanto, seu uso só deve ser feito sob orientação do médico nutrólogo ou nutricionista porque seu consumo indiscriminado pode prejudicar o funcionamento dos rins. Veja um suplemento que pode ser feito em casa com ingredientes fáceis de encontrar: Suplemento caseiro para ganhar massa muscular.**
- ## Principais suplementos indicados para homens
- **Os principais suplementos para ganhar massa magra em homens são:**
- ## 1. Aggression
- **Promove uma explosão de energia para treinos intensos. Aumenta a força, aprimora a testosterona natural e aumenta a libido. Deve-se tomar 2 cápsulas no café da manhã e 2 cápsulas no almoço, diariamente. Cada embalagem custa cerca de 170 reais.**
- ## 2. Tribulus
- **O Tribulus aumenta a força muscular, alivia sensações de cansaço, fraqueza, humor no 'ciclo sem remédio' de um pró-hormônio, estimula o impulso e desempenho sexual. Recomenda-se tomar 1 ou 2 cápsulas diariamente, preferencialmente no café da manhã e no lanche da tarde. 78 reais por embalagem.**

- ## 3. BCAA - Aminoácidos de Cadeia Ramificada
- **Os suplementos de BCAA promovem a formação de músculos e ajudam na manutenção e crescimento do músculo esquelético. Usar antes e depois do exercício pode reduzir os danos musculares causados pelo exercício. Deve-se tomar 2 cápsulas de uma a três vezes ao dia, entre as refeições e depois dos treinos. 65 reais por embalagem. Veja alguns exemplo de BCAAs clicando aqui.**
- ## 4. Whey Protein
- **O Whey Protein aumenta o desenvolvimento muscular e ajuda a desenvolver uma gestão saudável do peso. Pode ajudar a promover uma pressão arterial baixa, aumenta a energia e a acuidade mental. Misturar uma concha cheia (inclusa na lata) em 180-200 ml de leite, suco, outra bebida favorita, fruta, sorvete, cereais, assados ou sopas. Custa em média 170 reais.**
- ## 5. Syntha - 6 Isolate
- **Proporciona uma combinação de proteínas de liberação rápida e lenta que promove uma liberação moderada de aminoácidos para estimular os músculos. Oferece os benefícios da liberação rápida do isolado do soro de leite e a liberação prolongada dos aminoácidos da caseína. Misturar 1 medida com 118-177 ml de água fria, leite ou qualquer bebida, duas vezes ao dia. Preço médio de 413 reais.**
- **Assista o vídeo e aprenda a comer no treino para ganhar músculos e emagrecer:**
-
    -
    - **Whey Protein** - existe na forma de pó e uma embalagem de 1.000 g pode ter um valor entre 70 e 124 reais.
    - **BCAA** - uma embalagem de 120 cápsulas pode variar entre 25 e 85 reais.
    - **Creatina** - existe na forma de pó ou em cápsulas. Uma embalagem de pó com 100 g pode variar entre 27 e 44 reais. As embalagens com 120 cápsulas têm um preço que varia entre 45 e 90 reais.
    - **Femme** - que é mais indicado para utilização feminina e que, em média, uma embalagem de 900 g custa 100 reais.

Mas, para quem deseja engordar e não tem tempo para a atividade física, optar pelo uso de medicamentos que estimulam o apetite pode ser a solução. Alguns exemplos são a Buclina, Cobavit e o Enzicoba.
O aumento da ingestão de alimentos hipercalóricos é também importante para se obter o resultado esperado. No entanto, para ganhar massa muscular e não acumular gorduras localizadas, o recomendado é investir nos alimentos ricos em proteína, deixando de lado as gorduras e os açúcares. Veja como:

Vitamina e Remédio para Engordar Funciona? Veja os Melhores de 2018

Como Engordar (ganhar peso) com as melhores vitaminas, cápsulas, remédios e suplementos naturais de 2018. Enquanto algumas pessoas lutam para perder a barriga, queimar calorias e ficar com o corpo fininho, há outras que buscam por métodos que auxiliem no ganho de peso. Essas pessoas possuem dificuldade para engordar seja por uma doença, má alimentação ou fator hereditário. Para auxiliar existem alguns suplementos específicos que aumentam o ganho de massa muscular. Abaixo você fica conhecendo os 5 melhores!**Os Benefícios dos remédios, vitaminas, cápsulas e suplementos para engordar são:**

- **Anadrole** engorda em até 129%;
- **Whey Protein** engorda em até 118% (depende muito da dieta);
- **Creatina** engorda em até 107%;
- **BCAA** engorda em até 96%;
- **Dextrose** engorda em até 85%;

1. Anadrole

Anadrole acelera o ganho de peso em 129%. O *Anadrole* também é bem conhecido. Ele contem uma vasta gama de aminoácidos, que posteriormente é convertido em glicose, o que, você já sabe, favorece o ganho de peso. Os aminoácidos estão

presentes em diversos suplementos famosos, mas você irá curtir bastante o Anadrole, já que ele tem sido o mais votado para ganho de peso, tanto para homens, quanto para mulheres.

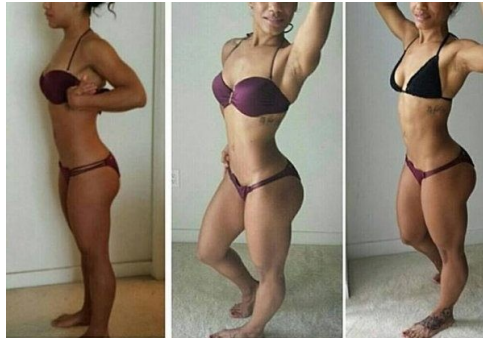
Pontos Positivos

- Sem receita médica;
- Ingredientes 100% naturais;
- Apenas 2 cápsulas por dia;
- 623 mil compradores em 2017;
- Pagamento no boleto ou cartão;

Quem Deve Usar

- Se você quer ganhar de **7cm a 9cm** de massa muscular magra;
- Se você precisa de mais força e definição;
- Se você quer diminuir em 112% o cansaço e a fadiga muscular;
- Se você precisa normalizar as atividades hormonais;
- Se você quer melhorar em 84% a síntese proteica;
- Se você quer melhorar em 73% na regulação do hormônio do crescimento, o HGH;
- Se você tem o biotipo ectomorfo (magro);
- Se você come muito e não ganha peso;
- Se você testou produtos brasileiros e não deram certo;

Antes e Depois

Postado por **Leonardo K. – Campinas-SP**

Postado por **Raquel A. – Belo Horizonte-MG**

2. Whey Protein

Whey Protein – Um dos melhores suplementos para ganhar massa magra não poderia ficar de fora dessa lista. O Whey Protein é o mais conhecido do mundo por ajudar não somente quem deseja engordar, mas também quem deseja ganhar músculos. Ele é feito à base de soro de leite e por isso é uma rica fonte de proteína.

3. Creatina

Creatina – A creatina é uma substância que por muitas vezes pode ser encontrada em suplementos e, em outras vezes, vendida como um próprio. A creatina inicialmente irá aumentar o acumulo de líquido em seu corpo, mas logo depois esse líquido é revertido em massa muscular. Sendo assim, você ganha um peso saudável.

4. BCAA

BCAA – O BCAA é um tipo de nutriente que possui 9 aminoácidos essenciais, o que provoca ganho de peso e massa muscular. Muitos suplementos possuem o BCAA e, logo, os 9 aminoácidos. No entanto também é possível comprar o próprio suplemento de BCAA.

5. Dextrose

Dextrose – A Dextrose é um suplemento feito à base de glicose, substância essa que tende a facilitar o ganho de peso. No entanto, deve ser evitada caso você seja alérgico. A dica é consultar um nutricionista antes.

Quantas Estrelas Vale Este Artigo?

(**1** votes, average: **5,00** out of 5)